

Reklamos projektas



Paskelbta: 2015/05/27

Nuotrauka: fotolia.com

## Plastikos chirurgų patarimai, norinčioms tobulo pilvo

Ką dažniausiai tiek vyrai, tiek moterys stengiasi pridengti paplūdimyje? Atspėjai – pilvą. Šiais sportiško kūno kulto laikais stangrus, plokščias pilvas yra daugelio svajonė. Deja, kai kuriems – sunkiai pasiekiamas, nes sutvarkyti šią zoną savo pastangomis ne visada įmanoma. Ką daryti tokiu atveju, pataria plastinės chirurgijos klinikos „Vitkus Clinic“ specialistai.

Pilvas – tai vieta, kur riebalai labai mėgsta kauptis ir sunkiai tirpsta. Regis, kojos – dailios, rankos – raumeningos, o pilvukas pūpsy, ir jokie atsilenkimai ar kiti fiziniai pratimai šios kalvelės nepajęgia ištirpdyti. Tuo pasirūpino gamta – riebalų sluoksnis šioje vietoje padeda apsaugoti pilvo ertmėje slypinčius gyvybiškai svarbius organus. Aišku, kai tas sluoksnis tampa per didelis, organai ne saugomi, o priešingai – apkraunami, taip pat akies vaizdas nedžiugina.

### **Formoms padailinti – riebalų nusiurbimas**

Kai antsvoris néra labai didelis, bet erzina šiek tiek atsikišęs pilvukas ar lokalios riebalų sankaupos ant juosmens, viršutinéje klubų dalyje, gali pakakti tiesiog riebalų nusiurbimo. Jo metu specialios kaniulés įkišamos per nedidelius 0,5–2 mm pjūvius odoje. „Neseniai riebalams nusiurbti pradéjome naudoti aparatą „Euromi EVA“, kuris skleidžia žemus dažnius. Jie riebalus paverčia skysta tyrele, tad kaniulé slysta lengvai tarsi smuiko smičius per stygas. Riebalinés ląstelės lengviau atidalijamos, galima pašalinti didesnį jų kiekį, mažiau traumuojami aplinkiniai audiniai“ – pasakoja chirurgas Gintaras Papečkys. Šis metodas taip ištobulintas, kad juo netgi galima iš riebalų sumodeliuoti raumeningą, skalbimo lentą primenant pilvo presą! Aišku, jei raumenukų jau yra, to daryti nereikia – nusiurbus riebalus, jie išryškés natūraliai...

Visi specialistai vieningai laikosi nuomonés, kad šis metodas néra skirtas svorui mesti. Rekomenduojama, kad nusiurbiamų riebalų kiekis neviršytų 5 litrų. „Būna, žmogus ateina pas chirurgą ir sako noris įtilpti į tam tikro dydžio drabužius, tad reikėtų pašalinti tiek ir tiek riebalų. Su tokiais atvejais dažniau tek davavo susidurti dirbant Amerikoje, – pastebi chirurgas profesorius Kęstutis Vitkus. – Deja, jei žmogus nutukęs, riebalų gausu ir poodyje, ir už pilvaplėvés, ir prie vidaus organų. Kaip tokiu atveju nusiurbsi? Tai būtų labai rizikinga operacija, didelis trombozių pavojus. Tokiems pacientams pirmiausia siūlome numesti svorio.“ Riebalų nusiurbimas labai veiksmingas, jei oda jauna, elastinga. Tokia po procedūros gražiau susitraukia.

### **Numečiau svorj, pilvas liko**

Numetus daug svorio, kartais – ir po didesnio riebalų nusiurbimo, tenka šalinti vadinamąją „prijuostę“. Tai – žemiau bambos nukarusi odos ir poodžio dalis. „Tokios operacijos vadinamos dalinėmis, jas paprastai darome moterims ir vyrams po svorio metimo, skrandžio mažinimo, kai netenkama po 40–50 kg, – sako chirurgas Tautrimas Aštrauskas. – Tieki suliesėjus, oda negali susitraukti pati, tad tenka ją nupjauti.“ Pjūvis daromas ties bikinio plaukų juosta, tad paprastai yra nematomas ir lengvai pridengiamas kelnaitėmis. Beje, pilvo sienos operacijos padeda iš dalies atsikratyti ir kitos dažnos gimdžiusių moterų ar daug antsvorio turėjusių žmonių bédos – strijų. Dalis jų išsipjauna su oda, likusios pasitempia, todėl pašviesėja, tampa mažiau matomos. Neretai tokia operacija derinama su riebalų nusiurbimu – patempus pilvo odą matyti, kur liko nedailių riebalų sankaupų, tad jos pašalinamos.

### **Jaujų mamyčių bédos**

Bene daugiausia pilvo zonas operacijų atliekama dėl tiesiuju pilvo raumenų išsiskyrimo po néštumo ir gimdymo. Taip nutikti gali visoms. „Ar išsiskirs pilvo raumenys, priklausuo nuo genetikos, jungiamojo audinio elastingesni, – sako prof. Kęstutis Vitkus. – Moterų audiniai elastingesni. Tai padeda joms išnešioti kūdikį, bet yra ir kitas lazdos

galas – tokie raumenys sunkiau gržta į pradinę padėtį, neretai susiformuoja išvaržą. Kartais jos yra tokios didelės, kad apžiūrinėdamas gali tarp tiesiųjų raumenų net delną įkišti. Tai jau ne tik negražu, bet ir pavojinga.“ Dažnai taip nutinka dėl daugiavaisių nėštumų – laukiantis dvynukų, trynuukų.

Pasak chirurgo T. Aštrausko, nutyliui ir cezario pjūvių padariniai. „Šie pjūviai atliekami pernelyg dažnai, kartais vien dėl tariamo patogumo, bet svarbu žinoti, kad atliekant šiuos pjūvius neretai pažeidžiami tiesiųjų raumenų nervai, todėl raumenys negali susitraukti“, – atkreipia dėmesį chirurgas. Joks sportas tokiu atveju nepadės, tad tenka atlikti vieną sudėtingiausių operacijų – visos pilvo sienos plastinę operaciją, per kurią susiuvali tiesieji pilvo raumenys. Kartais, kad būtų tvirčiau, dedamas specialus tinklelis. Pjūvis neretai apima zoną nuo krūtinkaulio iki gaktos. Jei reikia, pašalinamas ir odos bei poodžio perteklius. Pasak profesoriaus K. Vitkaus, per šią operaciją bamba perkeliama į kitą vietą ar netgi suformuojama nauja. Ar tai nepavojinga? „Ne, nes bamba yra rudimentas, likęs nupjovus virkštėlę, ji jokios funkcijos neatlieka. Beje, bambos operacijas neretai darosi ir tie, kurie nuo vaikystės turi jas ne itin gražias, išvirtusias. Po operacijos bambytės būna labai gražios“, – teigia chirurgas K. Vitkus.

### **Ką reikia žinoti apie pilvo plastines operacijas?**

- \* Operacija atliekama taikant bendrinę nejautrą, trunka 2–4 valandas.
- \* Pirmos dvi pooperacinės paros paprastai praleidžiamos klinikoje.
- \* Į darbą galima gržti maždaug po 2 savaičių.
- \* Apie 6 savaites tenka segeti specialų korsetą.
- \* Apie 2 mėnesius juntamas tempimo jausmas.
- \* Sportuoti ar kelti sunkius daiktus galima maždaug po 3 mėnesių.

### **Ar po operacijos galésiu išnešioti kūdikj?**

#### **Plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos gydytojas prof. Kęstutis Vitkus:**

„Siūlai, kuriais siuvami pilvo raumenys, yra tokie stiprūs, kad stipriai verždamas gali jais pirštinę prapjauti. Ir kartu jie yra pakankamai elastingi. Jei moteris ateityje vėl pastotų, pilvas be problemų išsitemptų, o pagimdžius gržtų į vietą.“

### **O jei riebalai ataugs?**

#### **Plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos gydytojas Tautrimas Aštrauskas:**

„Nei nusiurbti, nei išpjauti riebalai neatauga, riebalų ląstelės pašalinamos visiems laikams. Neišsigąskite, iškart po operacijos audiniai būna patinę, todėl žmogus gali ir netilpti į tuos dtabužius, kuriuos vilkėjo prieš ją. Rezultatas ima džiuginti po 4–6 mėnesių.“

### **Gal pakaktų tiesiog pasportuoti?**

#### **Plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos gydytojas Renaldas Vaičiūnas:**

„Mitas, kad pilvo plastinės operacijos atliekamos tinginiams. Niekas nepuola guldyti ant operacino stalo, jei problemą įmanoma išspręsti kitais būdais. Deja, joks sportas nepadės susitraukti po gimdymo išsiskyrusiems raumenims ir nesustangrins odos netekus daug svorio.“

### **O jei nusiurbus riebalų liks duobučių?**

#### **Plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos gydytojas Gintaras Papečkys:**

„Duobelį atsiranda, jei riebalai nusiurbiami netolygiai. Nelygumams paslėpti kai kurie chirurgai neretai palieka apie 1,5 cm riebalinj sluoksnj. Laimė, mūsų naudojamas aparatas „Euromi EVA“ leidžia taip gražiai ir tolygiai pašalinti riebalų ląsteles, kad duobelį nesusidaro.“

### **Ar verta taip kankintis vien dėl estetikos?**

#### **Plastinės ir rekonstrukcinės chirurgijos gydytoja Jelena Romanova:**

„Išsiskyrus raumenims, pro išvaržą gali imti įstoti pilvo turinys. „Prijuostė“ taip pat kelia nepatogumų – galimi iššutimai, trynimas, net žaizdos. Be to, ir estetika svarbi. Žmogus varžosi ne tik nusirengti paplūdimyje, bet ir apsilikti patinkančiu drabužiu: siauro kostumo ar priglusios suknelės.“